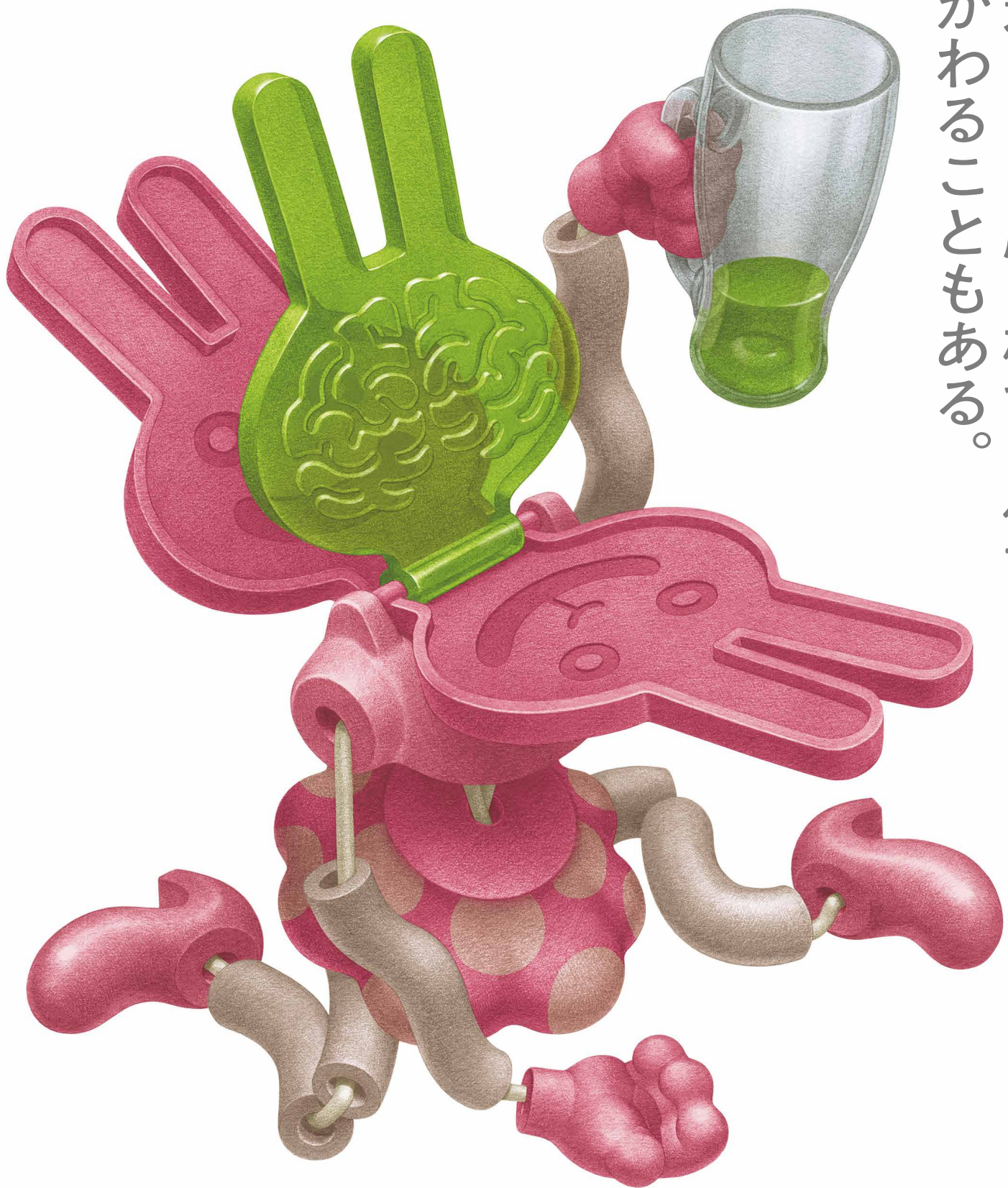


酔いが進むと、脳の機能が低下する。
命にかかわることもある。



アルコールで脳の機能が低下すると、理性や身体のコントロールを失う。帰り道に階段から転落したり帰宅後にお風呂でおぼれるなど思わぬ事故や、急性アルコール中毒の恐れもある。

酔いと脳の知らなきゃコワイ話。

アルコールによる酔い = 脳の機能低下の4段階

お酒を飲んで酔いが進むと、脳の機能の低下も進行します。どんなリスクがあるのか、この機会に知ってください。

1 ほろ酔い

大脳新皮質がマヒする

理性の抑制がはずれ気持ちがほぐれた状態。運転は厳禁！このへんで飲むのはやめよう。



2 酩酊

大脳辺縁系にマヒが及ぶ

足元がふらつくなど、「酔っぱらい」の状態。まわりも飲むのを止めよう。



ここからは急性アルコール中毒！

3 泥酔

大脳全体にマヒが広がり 脳幹、脊髄まで及ぶ

酔いつぶれた状態。吐いたもので窒息する恐れも。絶対に一人にしないこと。



4 昏睡 → 死

マヒが脳幹・脊髄から 呼吸中枢のある延髄に至る

なにをしても起きないようなら、一刻も早く救急車を！生死にかかわる深刻な事態です。



アルハラ の 定義 5 項目

「アルハラ」は、アルコールハラスメントの略称。飲酒にまつわる人権侵害であり、命を奪うこともあります。

× 飲酒の強要

× イッキ飲ませ

× 意図的な酔いつぶし

× 飲めない人への配慮を欠くこと

× 酔ったうえでの迷惑行為

主なアルハラは、この5つ。自分を振り返ってみましょう。

命を救う4回のチャンス

アルコールで脳の機能の低下が進行すると、命にかかわる恐れも。友だちを危ない目に合わせないために、正しい知識を学びましょう。

イッキさせない 酔いつぶさない

イッキやコールドで酔いつぶすことは、アルハラであり、脳の機能を低下させ命を危険にさらす行為です。

酔いつぶれた人を絶対に一人にしない

放置した結果、亡くなってしまう恐れも。危険な状態を見逃さないために、必ずそばで見守りましょう。

横向きで自然に吐かせる

吐いたものが喉に詰まり窒息することもあります。あお向けではなく横向きに寝かせ、一人にはしない。

おかしいと思ったら、ためらわずに救急車を

「コトを大きくしたくない」などと世間体を気にしている場合ではありません。



飲酒にまつわる正しい知識、
イッキ飲ませやアルハラの情報はこちら

イッキは命にかかわる飲ませ方です。



イッキ飲み防止連絡協議会 後援：文部科学省 / 厚生労働省 / アル法ネット

協力：全国大学生生活協同組合連合会 協賛：ビール酒造組合 / 日本酒造組合中央会 / 日本蒸留酒造組合 / 日本洋酒造組合 / 全国小売酒販組合中央会 / 日本洋酒輸入協会

デザイン協力：サントリーホールディングス株式会社 / 株式会社 サン・アド